

45. Südpfalzlauf Rülzheim am 21.05.2018

Jedes Jahr an Pfingstmontag zieht es einige Lußhardtläuferinnen und –läufer in die benachbarte Pfalz um am traditionellen Südpfalzlauf in Rülzheim teilzunehmen. Neben verschiedenen Kinder und Jungendläufen werden ein 5 km Lauf, ein „10er“ sowie ein Halbmarathon angeboten. Die verschiedenen Strecken im Waldgebiet zwischen Rülzheim, Rheinzabern und Herxheim verlaufen zu 100% eben und lockten dieses Jahr über 800 Teilnehmer/-innen an.

Mit Sabine Göckel und Peter Knetsch auf der Halbmarathonstrecke sowie Frank Schärr, Jörg-Uwe Meinke, Christian Werner und Daniel Feil auf der 10 km-Strecke waren wir mit insgesamt 6 Läufer/-innen vertreten. Christian und Daniel machten aus dem Lauf eine besondere Trainingseinheit und fuhren die rund 30 Kilometer nach Rülzheim mit dem Rennrad.

Der 10er startete um 09:00 Uhr, die Halbmarathonis folgten mit ihrem Start 20 Minuten später. Alle unsere Läufer/-innen liefen gleich zu Beginn ein flottes Tempo und man erkannte dass alle an diesem Tag gut drauf waren. Das Tempo konnte auch im weiteren Streckenverlauf gut gehalten werden. Alle liefen ein sehr beherztes Rennen und finishten die Läufe mit jeweils guten Ergebnissen. Für Daniel sprang dabei eine neue persönliche Bestzeit heraus.

Halbmarathon:

Peter Knetsch 01:58:22

Sabine Göckel 01:59:08

10 Kilometer:

Daniel Feil 00:41:27

Christian Werner 00:46:24

Frank Schärr 00:50:46

Jörg-Uwe Meinke 00:57:52

